耳穴压丸治疗 1 例青少年近视的护理体会

任泽鹏，杨剑英，龚会琪

（中国中医科学院眼科医院 ，眼科门诊，北京，100040）

[摘要]本文总结 1 例采用耳穴压丸治疗轻度近视患者的护理经验。护理人员在完善护理评估的基础上，通过中医辩证取穴，采用耳穴压丸治疗，同时加强患者的情志护理、饮食护理、健康宣教等方面，进而改善近视患者的视力，抑制近视的发展。

[关键词]耳穴压丸；青少年；近视；中医护理

Nursing experience of treating a case of myopia in teenagers with auricular point pressure pill

REN Zepeng,YANG Jianying,GONG Huiqi.Eye Hospital of Chinese Academy of Chinese Medical Sciences，Ophthalmology clinic,Beijing 100040,China.

[Abstract]This article summarizes the nursing experience of a patient with mild myopia treated with auricular acupressure pills. On the basis of improving nursing assessment, nursing staff used auricular acupoint pressure pills through dialectical acupoint selection of traditional Chinese medicine, and strengthened emotional nursing, diet nursing, health education and other aspects of patients, so as to improve the vision of patients with myopia and inhibit the development of myopia.

[Key words] auricular point pressure pill; Teenagers; Myopia; Traditional Chinese medicine nursing

chinaXiv:202310.03328v1

近视一词首载于《目经大成》，《证治准绳・七窍门》中也有“能近怯远症”的记载,《素问病机气宜保命集・眼目论》概括了近视的主要表现：“目能近视而不能远视”。现代医学将近视归为屈光不正的一种，以头晕、眼胀、视远物模糊等视疲劳的症状为主。这是由于物像在视网膜前聚焦，而不能准确在视网膜上聚焦所致[1]。随着近视的发展还可引发多种并发症，如白内障、青光眼、近视性黄斑变性、视网膜脱落等疾病，严重危害视觉健康甚至导致失明[2]。及早干预、正确引导是抑制近视发生和发展的重要手段，近视防治刻不容缓。中医对近视有数千年的认识，中医外治法因其独特的优势被广泛应用于临床，其效果显著。耳穴压丸疗法即用胶布将压丸准确地粘贴于耳穴处，刺激耳廓上相应的穴位或反应点，通过经络传导，达到通经活络、调和气血、防治疾病的一种外治疗法。本文总结了 1 例通过中医辩证取穴采用耳穴压丸治疗青少年近视的护理经验，报告如下。

1 临床资料

患者女，8 岁，主诉因“双眼视物模糊数月”来院就诊。患者初诊时视力：OD 4.8，OS 4.7；眼压：右眼 10.7mmHg，左眼 11.2mmHg；散瞳验光：右眼：-1.50DS/-0.50DC × 108°>1.0；左眼：-2.00DS/-0.50DC × 90°>1.0；眼底未见明显异常。双侧瞳孔均等大等圆，直径为 3mm，对光反射存在。四诊情况：神志清，精神可，言语请，纳食可，二便正常，夜寐欠安。舌淡，苔薄白，脉细。

家族史：父亲为高度近视。西医诊断：双眼低度近视。中医诊断：双眼能近怯远症，辩证分型：肝肾亏虚。

通过辨证取穴为患者在我院中医护理门诊提供中医耳穴压丸治疗，耳穴压丸 3 次/周，左右耳交替治疗，治疗 3 个月，在治疗期间定期进行随访。患儿治疗后视力：OD 4.9，OS 4.9；眼压：右眼 11.5mmHg，左眼 12.0mmHg；散瞳验光：右眼：-1.00DS/-0.50DC × 108° >1.0；左眼：-1.50DS/-0.50DC × 90° >1.0；眼底未见明显异常。经对比患者治疗前后的检查结果，患者近视度数未出现进一步增长，视力有所提高，睡眠质量有所改善。

2 护理

2.1 护理评估

指根据[3]《标准对数视力表》（GB11533—2011）检查远视力，6 岁以上儿童青少年裸眼视力低于 5.0。其中，视力 4.9 为轻度视力不良，4.6≤视力≤4.8 为中度视力不良，视力≤4.5 为重度视力不良。经过对比，患者的视力为中度视力不良。

根据散瞳后验光仪测定的等效球镜（SE）度数判断近视度数，根据 SE 度数可以把近视分为低、中和高 3 个不同程度。（1）低度近视： -3.00D≤SE＜-0.50D（近视 50～300 度之间）；（2）中度近视：-6.00D≤SE＜-3.00D（近视 300～600 度之间）；（3）高度近视：SE＜-6.00D（近视 600 度以上）。根据患者的病情进行分级，该患者为轻度近视。

2.2 中医特色护理

2.2.1 耳穴压丸选穴依据

本例患者表现为夜寐欠安，舌淡，苔薄白，脉细等，辩证为肝肾亏虚。遵循少而精的选穴原则，选主穴为眼、肝、心，配穴为肾、神门。眼穴是治疗眼病的特定穴位，起到改善眼周局部气血运行，明目的作用；肝开窍于目故取肝。肾与肝配伍以滋补肝肾。心与神门配伍以养心安神。

2.2.2 耳穴压丸具体操作方法

患者取坐位，用酒精棉签将耳廓擦拭干净。将带有王不留行籽的胶布贴于耳穴上，分别为眼（耳垂正面中央部）、心(耳甲腔正中凹陷处)、肝（耳甲艇后下部）、肾（对耳轮下脚的下缘）、神门（三角窝内，靠对耳轮上脚的下、中 1 / 3 交界处)。贴压后嘱患者用手反复按压，进行压迫刺激，每日 3 次，每次 1-2 分钟。以穴位处有酸、麻、胀

chinaXiv:202310.03328v1

痛感、灼热感为宜。左右耳交替治疗，48 小时后取下耳豆贴，将耳廓擦拭干净。

2.2.3 按压方法：

①对压法：拇指、食指指腹分别置于穴丸处耳廓正反面，每个耳穴持续按压 30 秒左右，以穴位处有略感酸、麻、胀痛感、灼热感为度。

②点压法：用指尖一压一松间断按压穴丸，压松间隔约 0.5 秒，以略感酸、麻、胀痛感、灼热感为度。每个耳穴按压 1 分钟左右。

③直压法：用指尖垂直按压穴丸，至产生胀痛感，持续按压半分钟左右，间隔片刻，重复按压 3 ～ 5 次。

2.3 常规护理

2.3.1 饮食护理：在日常饮食中应注意饮食均衡，不偏食挑食、少吃甜食和精细食物、多吃粗粮和硬质食物。补充鱼、奶、豆制品等富含蛋白质和钙质的食物，以及蔬菜、水果等富含维生素和叶黄素的食物[4]。

2.3.2 一般护理：①阅读或写作时保持坐姿端正，牢记“三个一”原则，眼离书本一尺，身离桌沿一拳，手指指尖离笔尖一寸。每隔 30 min，要进行 10 min 左右的远眺或闭目休息，对近视预防有积极意义。在电子产品成为学习主流工具后，严格遵守“20-20-20”原则，即当使用电子产品满 20min 后，远眺至以电子产品为起点的 20 英尺外，此动作过程应超过 20s 的时间[5]。②每天保证累计 2-3 小时户外活动，早晚各做一次眼保健操，可以有效的抑制近视的发生和发展[6]。③建立良好的睡眠习惯， 保持每日 8 小时以上的睡眠时间，可以使眼部疲劳得到缓解，降低患近视的风险[7]。④定期检查，如有异常及时就医。

2.3.3 情志护理：对患者及其家长进行健康宣教,使其正确认识近视，减轻心理负担，提高依从性，树立信心，便于近视治疗工作推进[8]。密切观察患者的生理和心理的变化，定期随访。

3 结果

本案例通过在我院中医护理门诊单独应用中医特色护理技术耳穴压丸干预后，有效抑制近视进一步发展，患者近视度数未出现进一步增长，视力有所提高，睡眠质量有所改善。

4 讨论

我国儿童青少年近视发病率居高不下，给国家和人民带来巨大负担。中医对近视的

chinaXiv:202310.03328v1

阐释由来已久，在病因病机方面都有较为完整的记载，如在病因方面提出了“禀受生成近觑之病”的先天遗传因素和“久视伤睛成近觑”的后天环境、行为因素，并将此病责之为肝、脾、心、肾，病机方面提出了心阳不足、神光拘敛，肝肾亏虚、目失所养等。《黄帝内经·灵枢》[9]曰：“耳者宗脉之所聚也”，耳穴与五脏六腑、全身组织器官的生理功能和病理变化有直接或间接的联系，故耳穴压豆刺激皮部可以疏通经络之阻滞，调节气血之逆乱，平衡阴阳之偏颇，恢复脏腑之功能，达到疏通经络气血、治疗疾病的目的。

本案例通过中医辩证为肝肾亏虚，通过中医耳穴压丸治疗，辨证取穴，通过对患者耳穴持续刺激以疏通经络、调节全身脏腑功能，从而达到提升视力的作用，同时缓解了患者的不适症状。从西医角度来看，近视的发生离不开视疲劳的出现，有研究[10]表明，耳穴压丸能有效改善患者视疲劳的症状，这也间接证明了其对近视防控的有效性。治疗期间医务人员对患者及其家长及时有效的进行健康宣教，纠正患者日常生活中不良的用眼习惯。嘱患者养成正确的握笔习惯和读写姿势，减少近距离用眼时间，养成良好用眼习惯。此外每天进行户外活动和眼保健操来缓解用眼疲劳。定期随访了解，患者能坚持对自己病情有益的生活习惯，从而更好的抑制近视的发展，以达到更好的治疗效果。

耳穴压丸治疗近视疗效确切，且无副作用，符合绿色健康理念，操作简便而易推广，安全而风险小，经济廉价而易被患者接受。充分体现了中医整体理论、辨证论治的整体观和特色优势。对本法治近视机理研究鲜见，深层次机制有待今后进一步的探究，今后临床研究应采用大样本量，多中心进行观察远期疗效，并进行更高水平、多层次、多角度揭示其机制，使耳穴压丸治疗近视研究更具科学性，更好地发挥其中医作用。

chinaXiv:202310.03328v1

参考文献

[1] 续宗青, 宋继科, 解孝锋. 近视与中医体质关系的研究进展[J]. 中华眼科杂志社, 2023, 33（5）:482-484.
Xu Z Q, Song J K, Xie X F. Research progress on the relationship between myopia and traditional Chinese medicine physique [J]. Chinese Journal of Ophthalmology,2023,33 (5) :482-484. (in Chinese)
[2] 张颜, 祁阳, 常潇匀. 学龄期近视影响因素的研究进展[J]. 中国医学创新, 2023, 20(18): 174-178.
Zhang Y, Qi Y, CHANG X Y. Research progress of influential factors of myopia in school age [J]. Chinese Journal of Medical Innovation,2023, 20(18): 174-178. (in Chinese)
[3] 国家卫生健康委办公厅，国家卫生健康委办公厅印发《儿童青少年近视防控适宜技术指南》[EB/OL]. (2019-10-14)[2022-04-10]. http://www.nhe.gov.cn/jki/s5898bm/201910/c475e0bd2de444379402f157523f03fe.shtml.
General Office of the National Health Commission, National health committee general office issued the appropriate technology for child and adolescent myopia prevention and control guide [EB/OL].

(2019-10-14) [2022-04-10]. http://www.nhe.gov.cn/jki/s5898bm/201910/c475e0bd2de444379402f157523f03fe.shtml.
[4] 徐志平. 饮食与青少年近视关系的探讨[J]. 内蒙古中医药, 2010, 29 (23):87-88.
Xu Z P. A study on the relationship between diet and myopia in adolescents [J]. Inner Mongolia Traditional Chinese Medicine,2010,29 (23):87-88.
[5] 喻京英. 我国近视防控形势严峻[N]. 人民日报・海外版, 2017-06- 10(9).
Yu J Y. Severe situation of myopia prevention and control in China [N]. People's Daily Overseas Edition, 2017-06-10 (9).
[6] 吴娜.青少年近视[N]. 医药合璧, 2023.
Wu N. Adolescent myopia [N]. Medicine Together,2023.
[7] 王炳南, 王丽娟, 陈如专, 等. 儿童青少年睡眠与近视关系的研究进 展[J]. 中国学校卫生, 2020, 41(2):313-316.
Wang B N, Wang L J, Chen R Z, et al. Research progress on the relationship between sleep and myopia in children and adolescents [J]. Chinese Journal of School Health, 2019,41(2):313-316. (in Chinese)
[8] 马利, 郝盼盼, 史青. 小学生近视预防保健和护理[J]. 中国校医, 2018, 32(8):606-607.
Ma L, Hao P P, Shi Q. Myopia prevention and nursing for primary school students [J]. Chinese Journal of School Medicine, 2018,32(8):606-607. (in Chinese)
[9] 佚名. 黄帝内经素问[M]. 田代华, 整理. 北京：人民卫生出版社. 2005.
Anonymous. Question of Huangdi's Inner Classics [M]. Tian Daihua, Finishing. Beijing: People's Medical Publishing House.2005.
[10]李勇，张鸥，梁伟等. 耳穴按压治疗儿童近视的疗效[J]. TraditChinMed, 2015, 35(3):281－284.
LI Y, ZHANG O, LIANGW, et al.Effect of auricular pressing treatment onmyopiain children[J].TraditChinMed,2015,35(3):281-284.

chinaXiv:202310.03328v1

[1] 续宗青, 宋继科, 解孝锋. 近视与中医体质关系的研究进展[J]. 中华眼科杂志社, 2023, 33 (5) :482-484.
[2] 张颜, 祁阳, 常潇匀. 学龄期近视影响因素的研究进展[J]. 中国医学创新, 2023, 20(18): 174-178.
[3] 国家卫生健康委办公厅，国家卫生健康委办公厅印发《儿童青少年近视防控适宜技术指南》[EB/OL]. (2019-10-14)[2022-04-10]. http://www.nhe.gov.cn/jki/s5898bm/201910/c475e0bd2de444379402f157523f03fe.shtml.
[4] 徐志平. 饮食与青少年近视关系的探讨[J]. 内蒙古中医药, 2010, 29 (23):87-88.
[5] 喻京英. 我国近视防控形势严峻[N]. 人民日报・海外版, 2017-06- 10(9).
[6] 吴娜.青少年近视[N]. 医药合璧, 2023.
[7] 王炳南, 王丽娟, 陈如专, 等. 儿童青少年睡眠与近视关系的研究进 展[J]. 中国学校卫生, 2020, 41(2):313-316.
[8] 马利, 郝盼盼, 史青. 小学生近视预防保健和护理[J]. 中国校医, 2018, 32(8):606-607.
[9] 佚名. 黄帝内经素问[M]. 田代华, 整理. 北京：人民卫生出版社. 2005.
[10] LI Y, ZHANG O, LIANGW, et al.Effect of auricular pressing treatment onmyopiain children[J]. J TraditChinMed, 2015, 35(3):281-284.